

Пра



ВЫЙ





# Раздел «Туристская подготовка»

## Как собрать рюкзак?

### Виды рюкзаков

- экспедиционные, треккинговые (туристические),
- рюкзаки для лыжных прогулок и горнолыжных видов спорта,
- велосипедные (на велосипед и маленькие велорюкзаки на спину),
- спелеологические транспортные мешки и рюкзаки для каньонинга,
- штурмовые,
- городские,
- для ношения ребенка и животных.

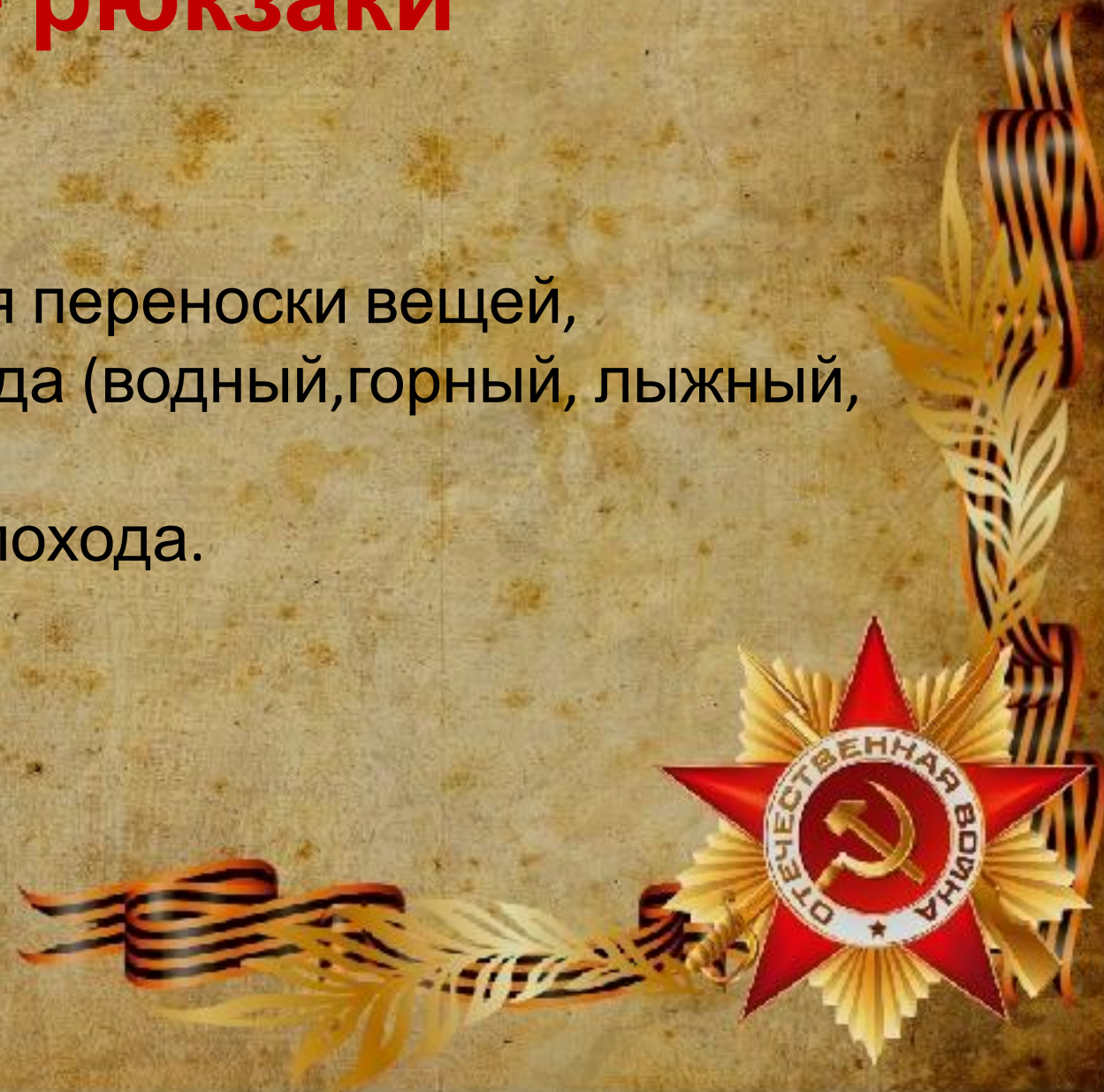




# Походные рюкзаки

## Выбор рюкзака

- По весу;
- По количеству необходимых для переноски вещей,
- В зависимости от маршрута похода (водный, горный, лыжный, спелеологический),
- в зависимости от длительности похода.





# Правила укладки рюкзака

## 1. Начинайте собираться заранее

Напишите список всех необходимых для похода вещей: одежды, снаряжения и всех-всех мелочей. Закрепите его в углу, куда будете складывать всё необходимое снаряжение, и вычёркивайте то, что кладёте в общую кучу.





# Правила укладки рюкзака

## 2. Подберите рюкзак нужного объёма

- Всё должно помещаться внутрь рюкзака
- единственное, что может быть снаружи это пенка, но и её можно поместить внутри, если хватает места
- если что-то висит снаружи, то должно быть дополнительно закреплено шнурком или карабином, чтобы не потерять

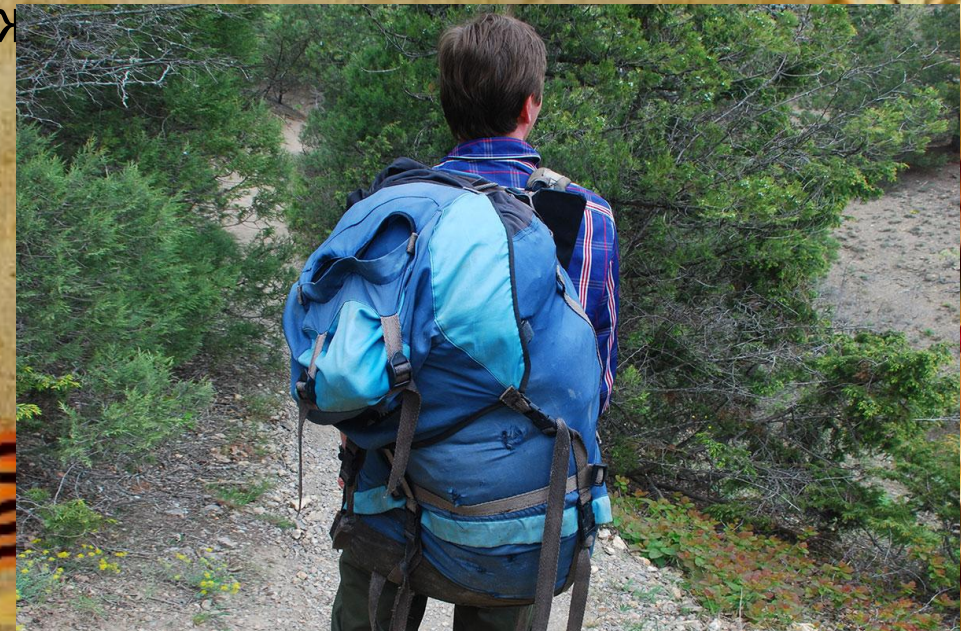




# Правила укладки рюкзака

## 3. Правильно укладываете вещи

- Основной принцип — тяжёлое снаряжение располагайте ближе к спине, на уровне примерно от поясницы до лопаток. Если положить все тяжести снизу, рюкзак начнёт тянуть вас к земле, а если сверху — будете маятником. Важно соблюдать баланс и по бокам рюкзака. Если что-то тяжёлое положить кладите противовес слева. Рюкзак не должен перевешивать на одну сторону.





# Правила укладки рюкзака

## Нужное в пути:

Дождевик  
Средство от комаров  
Фонарик  
Фляжка с водой

## Легкое и хрупкое:

Индивидуальная аптечка  
Средства гигиены  
Легкие продукты  
КЛМН (кружка, ложка, миска, нож)

## Самое тяжелое:

Палатка  
Пила и топор  
Тяжелое специальное снаряжение  
Тяжелые продукты (консервы)



## Умеренно тяжелое:

Обувь  
Запасная одежда  
Специальное снаряжение  
Продукты питания  
Костровое снаряжение  
Общественное снаряжение

## Объемное:

Спальник  
Пуховые вещи  
Запасные теплые вещи





# Правила укладки рюкзака

## 4. Используйте мешки для одежды и мелочей

- компрессионные для вещей,
- зиплоки для документов и небольших предметов,
- В бюджетном варианте можно использовать мусорные пакеты различного объёма

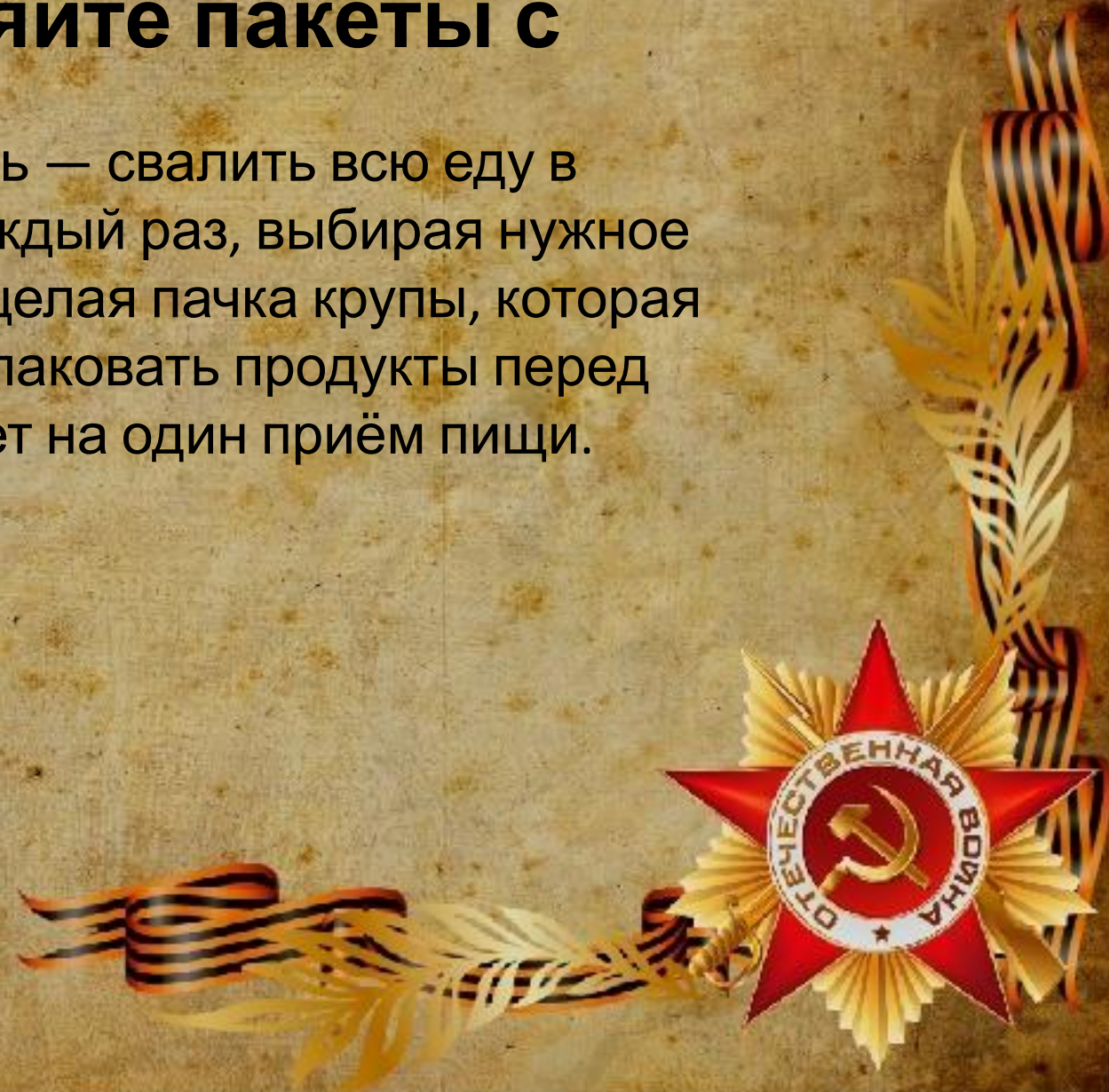




# Правила укладки рюкзака

## 5. Грамотно распределяйте пакеты с едой

- Самое неудобное, что можно сделать — свалить всю еду в один пакет, а потом доставать его каждый раз, выбирая нужное для ужина. Хуже может быть только целая пачка крупы, которая рассчитана на два дня. Лучше всего паковать продукты перед походом, сразу собирая готовый пакет на один приём пищи.
- сублиматы и др. походное питание

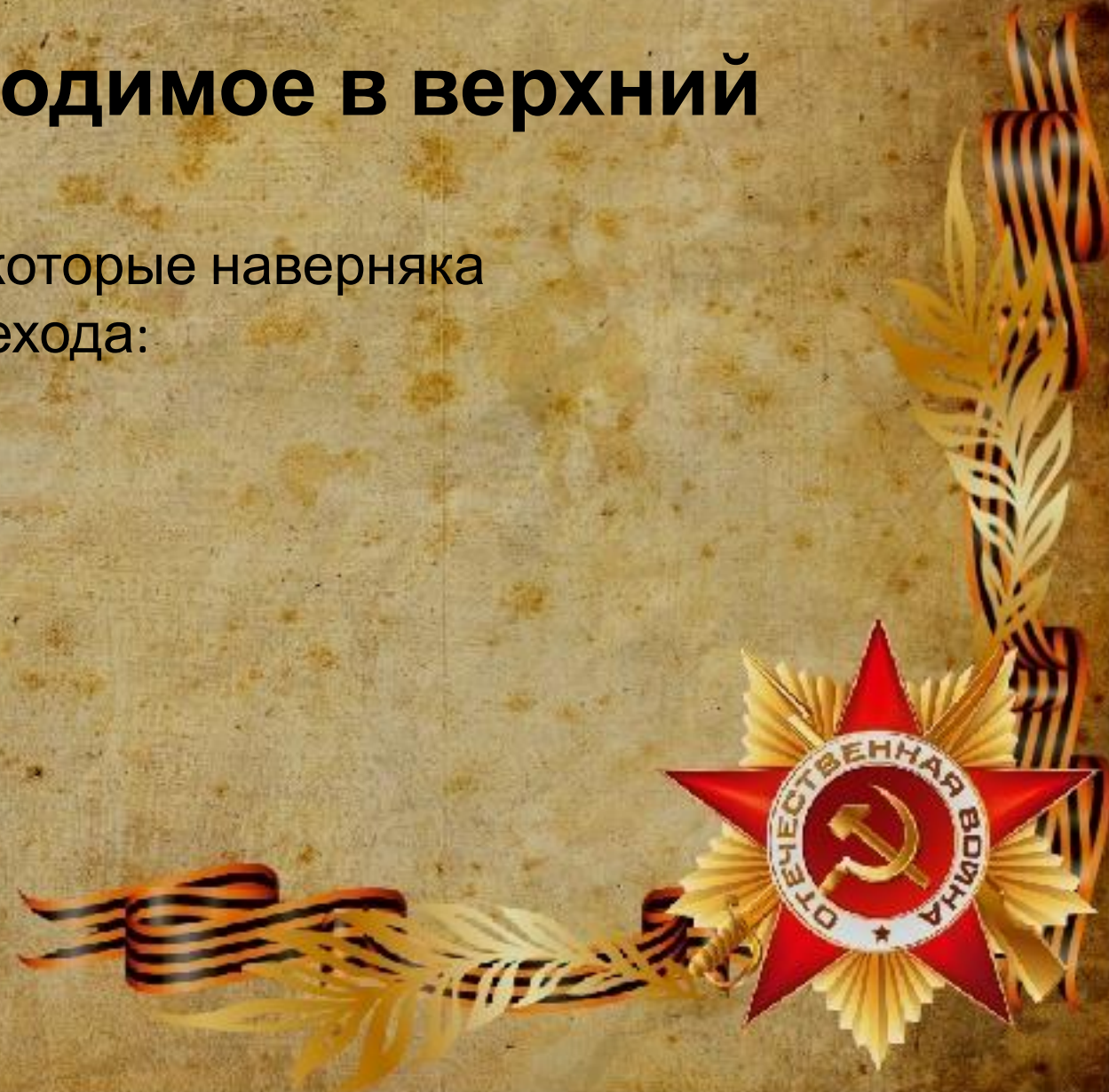




# Правила укладки рюкзака

## 6. Кладите самое необходимое в верхний клапан

- В клапан поместятся мелкие вещи, которые наверняка понадобятся во время дневного перехода:
- ветровка,
- дождевик,
- туалетная бумага,
- крем от солнца,
- личная аптечка...





# Правила укладки рюкзака

## 7. Не прячьте фотоаппарат в рюкзак

-Носите фотоаппарат под рукой: мыльницу можно положить в карман на бедренном ремне рюкзака, большую камеру удобно носить в специальном треугольном фоточехле, пристёгивая его спереди к плечевым лямкам





# Правила укладки рюкзака

## 8. Не забудьте про защиту от дождя

- накидки на рюкзак,
- дождевики,
- пончо,
- гермомешки,
- тенты.





# Правила укладки рюкзака

## 9. Отрегулируйте рюкзак под себя

Если подвеска регулируется, настройте её под свой рост. У некоторых рюкзаков есть возможность регулировать даже ширину плеч. Между плечом и лямками не должно быть свободного места, а бедренный ремень должен сидеть именно на бёдрах и плотно облегать. Помните, что большая часть веса должна приходиться как раз на бёдра, а не на плечи. Затяните все боковые лямки, заправьте свисающие концы стяжек и строп, чтобы они не болтались. И надевайте рюкзак медленно и без рывков — берегите свои плечевые связки, а также швы рюкзака от разрывов. Ходите в походы чаще и лёгких вам рюкзаков!

